Jiu-Jitsu

EIN LEHRBUCH FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG

VON

HANS REUTER

DEUTSCHER JIU-JITSU-MEISTER

ZWEITES BUCH

Pössenbacher Buchdruckerei und Verlagsanstalt, Josef Giehrl, München

JIU JITSU

Ein Lehrbuch
für Selbstverteidigung
von

HANS REUTER
Deutscher Jiu-Jitsu-Meister

2. Buch

1. Auflage
1. bis 5. Tausend

1924
Pössenbacher Buchdruckerei und
Verlagsanstalt, Jos. Giehrl, München

Alle Rechte,
einschließlich des Übersetzungsrechtes,
vorbehalten

Vorwort.

Mein erstes Buch über die japanische Verteidigungsmethode „Jiu-Jitsu" war von so gutem Erfolg begleitet, daß indessen schon die 2. Auflage davon erschienen ist. Trotz der Ungunst der Verhältnisse habe ich der an mich ergangenen Anregung Folge geleistet und eine Fortsetzung zum ersten Buche verfaßt.

Ich benütze diese Gelegenheit, um allen Sportfreunden, die mir in liebenswürdiger Weise viel Anerkennendes über mein erstes Buch gesagt haben, zu danken.

Jenem Leser, der dieses zweite Buch zur Hand bekommt, ohne das erste kennen gelernt zu haben, muß ich aus Gründen systematischen Aufbaues empfehlen, sich zum Erlernen und Üben der grundlegenden Griffe und Vorübungen, wie Fallübungen, Polizeigriffe und die große Anzahl einfacher Abwehrgriffe, das erste Buch zu beschaffen. Im zweiten Buch wird vielfach auf das erste Buch hingewiesen.

Im zweiten Buch habe ich wie im ersten den Angreifer jeweils mit A., den Verteidiger mit R. bezeichnet.

Meine lieben Freunde und Schüler, die Brüder Anton und Adolf Fäustle, haben mich bei der Herausgabe dieses 2. Bandes wiederum in liebenswürdiger Weise unterstützt. Ihnen, sowie den Damen M. und B. Fäustle spreche ich für die freundliche Mitwirkung und Unterstützung bei der Herstellung der Abbildungen hiermit meinen herzlichsten Dank aus.

Der Verfasser.

Inhalts-Verzeichnis.

	Seite
Abwehr gegen Würgen im Sitzen	5
Abwehr eines seitlichen Messerstiches	7
Abwehr eines Messerstiches durch einen Dritten	8
Abwehr eines Stockhiebes	10
Abwehr eines Knüppelhiebes	12
Abwehr eines Überfalls mit einer Schußwaffe	13
Abwehr eines Überfalls mit einer Schußwaffe	15
Abwehr eines Überfalls mit einer Schußwaffe	16
Abwehr eines Angriffsversuches	18
Abwehr eines Messerstiches gegen den Unterleib	20
Abwehr gegen ein Abwärtsreißen und -drücken des Kopfes (Ellenbogenwurf)	22
Abwehr gegen einen Würgegriff	23
Abwehr gegen Würgen	25
Abwehr gegen ein Zuhalten von Mund und Nase von rückwärts	26
Abwehr gegen ein Umfassen über die Arme von rückwärts	29
Abwehr gegen ein Umfassen über die Unterarme von rückwärts	31
Abwehr gegen ein Umklammern mit Untergriff von rückwärts	34
Armdrehgriff mit Schulterhebel	36
Handkanten- und Fußknöchelschlag mit Wurf	37
Das Abfangen vom Untergriff	39
Scheren-Krawatte	40
Genickhebel	42
Abwehr des Doppelnelson-Griffes	43
Abwehr gegen Ausheber	45
Abwehr gegen einen Untergriff von rückwärts	46
Kurzes Beinstellen	48
Ohrengriff mit Wurf	50
Abwehr gegen einen Ohrengriff durch Würgegriff	52
Ohrendruck	54
Drehgriff mit Rückgrathebel	55
Abwehr gegen einen Untergriff von rückwärts	56
Hüftschwung mit Armzug	58
Wurf von rückwärts über den Kopf	60
Handkantenschläge	6

Abwehr gegen Würgen im Sitzen.

R. wird von A. während des Schlafens überfallen und, wie Bild 2 zeigt, am Halse gewürgt.

Zur Abwehr erfaßt sie mit der rechten Hand den rechten Unterarm des Gegners von innen, ergreift mit der linken Hand den Daumen der schon gefaßten Hand und dreht dessen Hand nach außen. Um den Druck zu verstärken, greift sie mit der frei werdenden rechten Hand rasch so nach, daß ihr Daumenballen auf die Knöchelreihe und die Fingerspitzen in die Innenseite der gefaßten Hand zu liegen kommen. Der Griff ist ausführlich im ersten Buch Seite 28 und 29 dargestellt (Drehgriff nach außen).

Durch den entstehenden Schmerz im Handgelenk und Ellenbogen macht A. eine Drehung nach rückwärts und fällt rücklings zu Boden.

Der Sturz kann aber noch wesentlich beschleunigt und verschärft werden, indem sie gleichzeitig mit dem Auswärtsdrehen der Hand dem Angreifer mit dem rechten Fuß einen Tritt gegen den vorderen rechten Oberschenkel versetzt. Dadurch wird das Bein des A., auf dem er die Drehung machen sollte, nach hinten geschleudert, so daß er zu Boden stürzen muß.

Bild 1

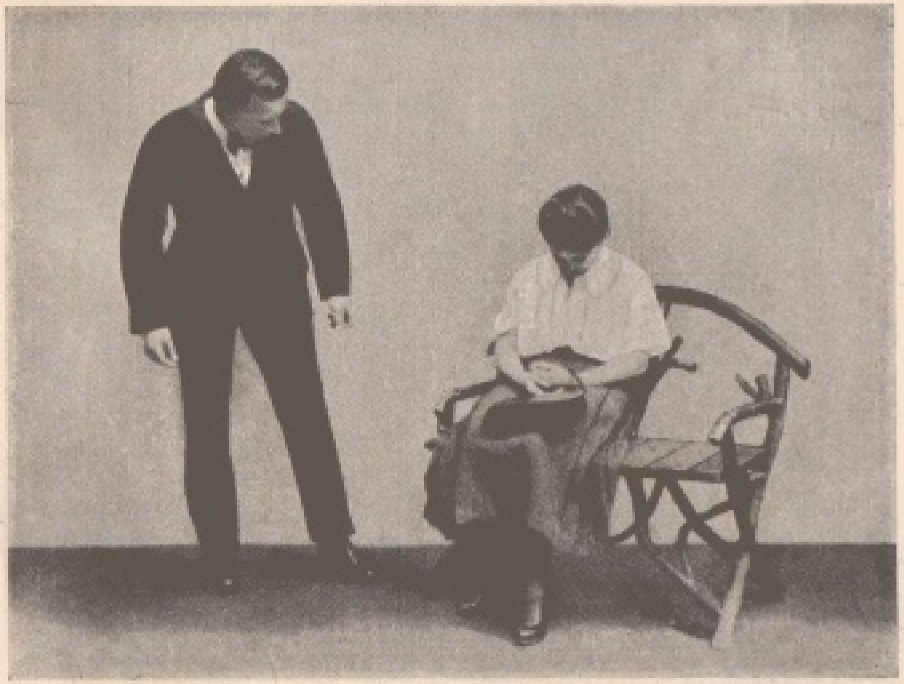


Bild 2

Bild 3 zeigt den Angreifer wehrlos am Boden liegend. R. hat während des Falles die gefaßte Hand nicht freigegeben, sondern drückt den Arm des A. mit dem Ellenbogen nach unten auf den Boden und beugt das Handgelenk nach innen.

Bild 3

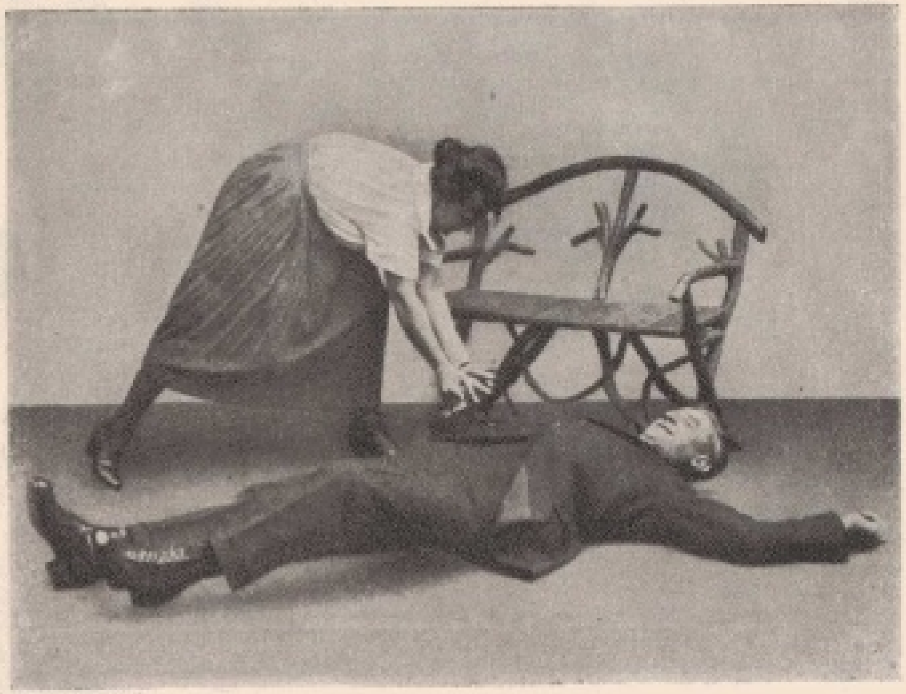


Bild 1

Abwehr eines seitlichen Messerstiches.

R. erkennt die Absicht des A., welcher mit der rechten Hand nach dem Messer greift und von seitwärts einen Stich gegen denUnterleib führt.

Bild 2

R.pariert den stichführenden Arm mit einem Schlag der linken Unterarmkante, faßt gleichzeitig mit der rechten Hand den Rockärmel des A. hinter dessen Ellenbogen und reißt den Ellenbogen des Gegners kräftig an sich (Bild 2). Dadurch wird der Arm des A. abgebeugt. R. umschlingt nun mit der linken Hand von unten den Unterarm des A. und erfaßt damit dessen Oberarmmuskel, drückt und

Bild 3

hebt den Unterarm gegen das Genick des A., der durch den entstehenden Schmerz wehrlos wird und das Messer fallen läßt (Bild 3).

Mit der freiwerdenden Hand kann R. einen Druck auf die Handknöchel des A. ausüben, so daß dessen Hand nach vorne abgebeugt wird. Der Schmerz im Hand- u. Ellenbogengelenk wird dadurch stark erhöht.

(Vgl. auch 4. Buch „Kreuzfesselgriff" S. 12 und „Abwehr gegen Würgen" S.26)

Abwehr eines Messerstiches durch einen Dritten.

R. sieht, wie A. mit dem Messer eine Dame bedroht. Rasch faßt sie mit der rechten Hand dessen Handgelenk von oben und

Bild 1

Bild 2

mit der linken Hand dessen Rockkragen am Genick (Bild 2). Tritt ihm mit dem linken Fuß kräftig in die Kniekehle und reißt ihn mit beiden Armen zurück (Bild 3). A. sinkt durch den Tritt zuerst in die Knie und stürzt durch den Ruck nach hinten zu Boden.

Bild 3

(Text zu Bild 3 Seite 9)

Um den Gegner noch völlig wehrlos zu machen, kann sie den gefaßten Arm über ihren linken Oberschenkel verkehrt abbeugen und ihn mit der linken Hand würgen. Vgl. hiezu Bild 3, S. 26 des ersten Buches.

NB. Beim Üben dieses Griffes ist Vorsicht geboten und der tretende Fuß zur Vermeidung eines Kniegelenkbruches sogleich zurückzuziehen.

Bild 1

Abwehr eines Stockhiebes.

A. schlägt mit der rechten Hand von oben gegen den Kopf von R.

R. pariert den hiebführenden Arm mit der rechten Unterarm-

Bild 2

kante und erfaßt sofort von oben das Handgelenk des A., reißt den Arm nach unten, so daß dieser quer über ihre Brust zu liegen kommt und führt gleichzeitig mit der linken Handkante einen Schlag gegen dessen Stirn (Bild 2). Sodann preßt sie mit dem linken Ellenbogen den gefaßten Arm an ihre Hüften, erfaßt dessen Rockärmel oberhalb des Ellenbogens, setzt das linke Bein vor den Gegner und legt ihr Körpergewicht in den gefaßten Arm, drückt und dreht den Ellenbogen des A. nach unten und beugt mit der rechten Hand den Oberarm nach oben ab. Durch einen Druck mit dem Handballen auf die Handknöchel beugt sie dessen Hand gegen seinen Ellenbogen.

Bild 3

Der entstehende Schmerz macht A. wehrlos und öffnet die Hand, so daß ihm der Stock entfällt.

Anmerkg.: Sehr leicht läßt sich aus der Stellung, wie Bild 2 zeigt, auch der im 1. Buch, S. 11, Abb. 2, erklärte „Wickelgriff" ausführen.

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Abwehr eines Knüppelhiebes.

A. holt mit dem rechten Arm zum Schlage aus. R. pariert den Hieb mit der linken Hand od. Unterarmkante und erfaßt sofort das Handgelenk des A. von innen. Er unterläuft den gefaßten Arm, so daß er mit seinem Rükken an den Rükken des A. zu stehen kommt, beugt ihm den gefaßten Arm über seine linke Schulter und ergreift mit der rechten Hand den Rockkragen des A. am Genick (Bild 2). Durch ein rasches Vorwärtsbeugen wirft er den Gegner verkehrt über seinen Rücken hinweg (Bild 3).

Anmerkg.: Beim Üben den Gegner auch während des Sturzes gut am Rockkragen festhalten, damit dieser nicht auf den Kopf fallen kann. Es ist außerdem zweckmäßig, diesen Griff nur auf guten Matten zu üben.

Bild 1

Abwehr eines Überfalls mit einer Schußwaffe.

A. bedroht R. mit einer Pistole.

R. macht einen Ausfall nach halblinks, erfaßt das Handgelenk A.s von innen und drückt und dreht den gefaßten Arm nach außen. Dadurch wird A. aus dem Gleichgewicht gehoben (Bild 2). Sie drückt den gefaßten Arm nach unten und ergreift mit der rechten Hand von unten die Hand des A. derart, daß ihr Daumenballen auf dessen Knöchel und ihre Fingerspitzen über den Daumen in dessen Handteller zu liegen kommen. Mit der linken Hand faßt sie nach, daß ihre Fingerspitzen im Handteller und der Daumen auf dem Handrücken liegen. Durch kräftige Drehung der Hand nach außen

Bild 2

Bild 3

und einen Schritt nach rückwärts öffnet der Schmerz die Hand des A., die Pistole entfällt und er stürzt zu Boden (Bild 3).

Anmerkung: Es ist im besonderen darauf zu achten, daß der Ausfall kräftig und mit gestrecktem Arm ausgeführt wird.

Bild 1

Abwehr eines Überfalls mit einer Schußwaffe.

A. bedroht R. mit einer Pistole. R. macht diesmal einen Ausfall nach halbrechts u. erfaßt mit der rechten Hand das Handgelenk des A. von oben, drückt den Arm nach außen und dreht die Hand nach oben (B. 1). Gleichzeitig reißt sie ihm mit der linken Hand durch einen Nasengriff oder durch einen Handkantenschlag gegen die Stirn den Kopf nach hinten und umklammert ihn mit dem linken Arm. Durch ein Hochpressen des linken Unterarmes und gleichzeitiges Zurückbeugen des Oberkörpers übt sie einen sehr wirksamen Genickhebel aus. A. bekommt Atemnot und wird kampfunfähig. Bei gleichzeitigem Zurückdrücken des gefaßten Armes entsteht ein Armhebel, dessen Schmerz das Öffnen der bewaffneten Hand bewirkt.

Anm.: Vorsicht beim Üben — ein zu kräftiger Genickhebel kann Genickbruch zur Folge haben.

Bild 2

Bild 3

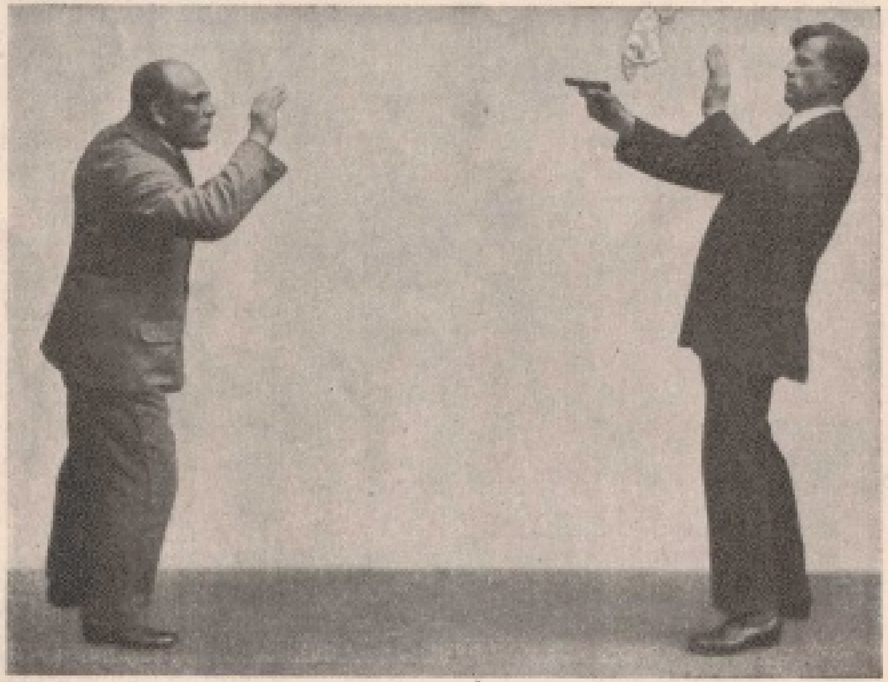
Bild 1

Abwehr eines Überfalls mit einer Schußwaffe.

A. bedroht R. mit einer Pistole und ruft ihm zu: „Hände hoch!" (Bild 1).

R., welcher seine Hände zufällig in der Tasche hat, benutzt diesen Augenblick, dem Gegner irgend einen blinkenden Gegen-

Bild 2



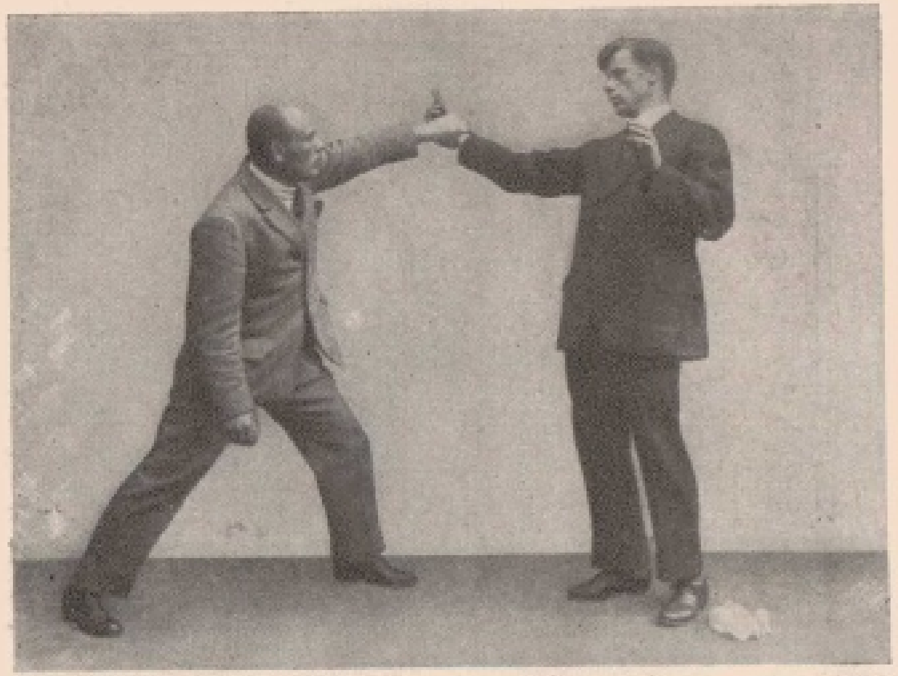


Bild 3

stand, in diesem Falle ein weißes Taschentuch, gegen das Gesicht zu schleudern. Die Aufmerksamkeit des A. wird dadurch für einen Augenblick abgelenkt (Bild 2). Dies benützt R., den Gegner anzuspringen, dessen linkes Handgelenk von innen zu umklammern und nach außen zu drücken (Bild 3).

R. vollführt nun eine Drehung nach links, umschlingt mit seinem rechten Arm von oben den gefaßten Oberarm und preßt diesen unter seine rechte Achselhöhle. So beugt er den Arm des A. verkehrt ab. A. öffnet durch den Schmerz sofort die Hand und ist wehrlos.

Allzu kräftiger Druck kann Armgelenksbruch zur Folge haben.

Bild 4

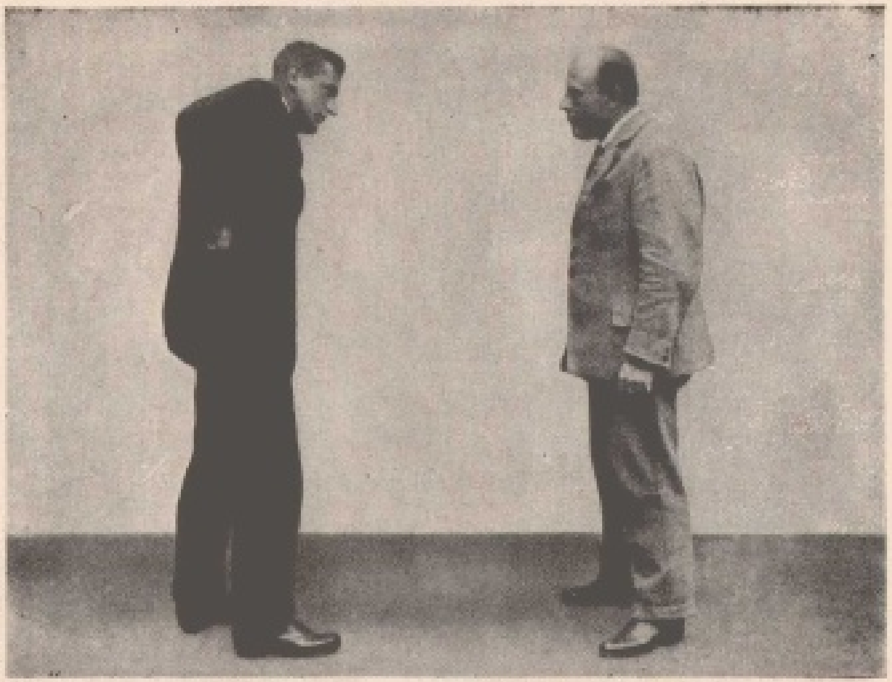


Bild 1

Abwehr eines Angriffsversuches.

R. erkennt die Absicht von A. Er stürzt sich auf ihn, reißt ihm mit einer Hand ein Bein hoch und schlägt gleichzeitig mit der anderen Unterarmkante kräftig gegen die Innenseite dessen Oberschenkels (Bild 2). Der Gegner stürzt dadurch nach hinten zu

Bild 2

Bild 3

Boden. R. läßt indessen das gefaßte Bein nicht los, sondern umklammert es mit seinem Arm, daß die Fußspitze hinter seine Achselhöhle zu liegen kommt. Er tritt mit einem Fuß kräftig auf den freien Fuß des Gegners und hält diesen dadurch am Boden fest, beugt sich zurück und streckt damit den Fuß des Gegners.

Bild 1

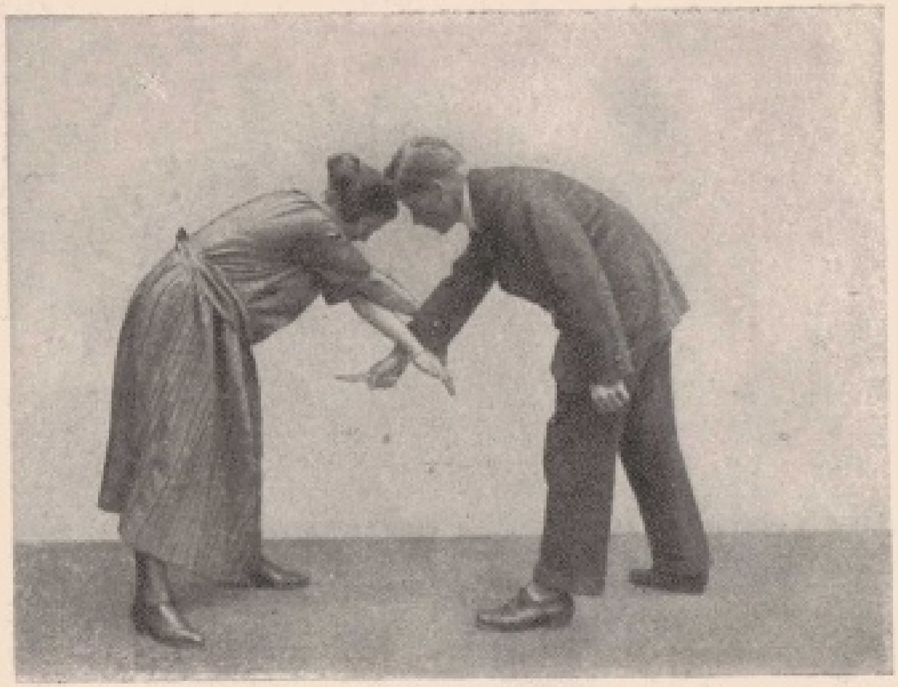


Bild 2

Abwehr eines Messerstiches gegen den Unterleib.

Eine Abwehr gegen einen Bauchstich ist bereits im 1. Buch Seite 47 u. 48 beschrieben. Da es aber nicht immer möglich ist, durch einen Sprung auf die Seite dem Stich auszuweichen, sei hier noch eine andere Art der Abwehr beschrieben.

Bild 3

A. sticht mit dem Messer in der rechten Hand von unten gegen den Unterleib der R.

R. springt in Grätschestellung, beugt sich nach vorne u. fängt den Stich mit gekreuzten Armen auf. Die Arme sind so zu kreuzen, daß die Ellenbogen aufeinander liegen u. die Unterarme eine Art Gabel bilden (Bild 2). (Daher die Bezeichnung dieses Griffes als „Gabelgriff".)

Bild 4

Diese Stellung ist besonders geeignet, den „Kreuzfesselgriff" anzuwenden.

R. erfaßt also mit der rechten Hand den Rockärmel des A. hinter dessen Ellenbogen, zieht diesen kräftig an sich und beugt mit der linken Handkante den Unterarm auf den Rücken (Bild 3). (Vergl. auch „Kreuzfesselgriff" Buch 1, S. 12.) Durch einen Druck auf die Handknöchel, wodurch die Hand des A. gegen den Ellenbogen abgebeugt wird, öffnet sich die Hand, und die Waffe entfällt ihm (Bild 4).

(Zu Ellenbogenwurf, Text nächste Seite.) Bild 1

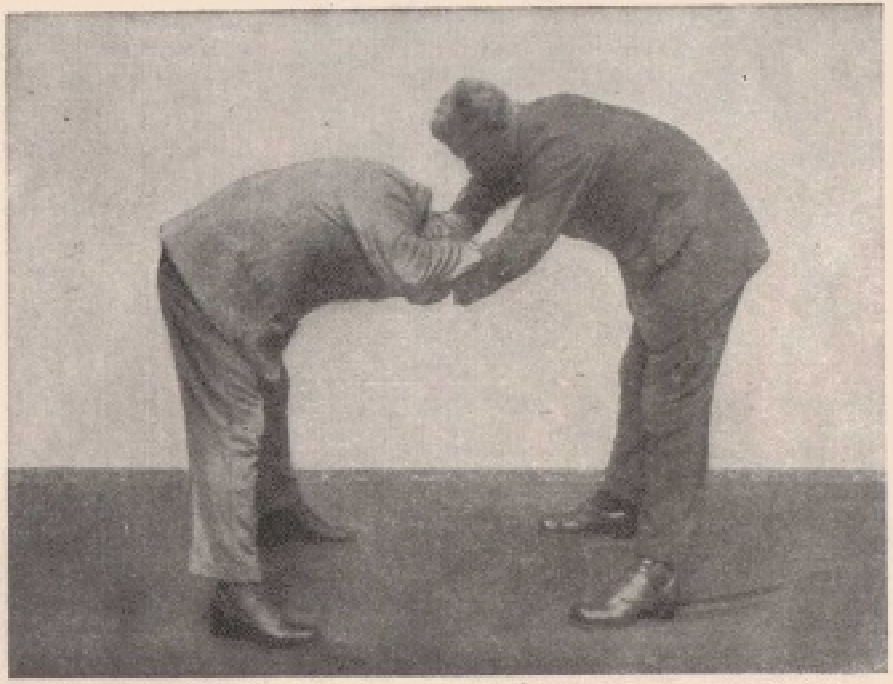


Bild 2

Bild 3

Abwehr gegen ein Abwärtsreißen und -drücken des Kopfes.

(Ellenbogenwurf).

A. umklammert den Kopf von R. mit beiden Händen, faltet diese hinter dessen Genick und reißt so den Kopf nach vorne und unten.

R. umfaßt von oben mit beiden Händen die Handgelenke von A. (Bild 1), reißt mit einem Ruck dessen Hände auseinander, schlüpft unter den Oberkörper des A. und preßt die beiden gefaßten Arme, ohne die Handgelenke loszulassen, mit den Ellenbogen kräftig an seine Hüften (Bild 2). R. richtet sich nun auf und hebt dadurch den Gegner aus dem Stande (Bild 3), welcher zweifellos auf den Kopf stürzen muß.

NB. Beim Üben raten wir dringend, den Gegner nicht hintüber fallen zu lassen, sondern, wenn er etwas aus dem Stande gehoben ist, auch wieder nach vorne herabzulassen.

V o r s i c h t! Genickbruch!

Abwehr gegen einen Würgegriff.

A. würgt R. von hinten mit seinem rechten gebeugten Arm und reißt ihn zurück.

Um Halt zu bekommen und nicht zu stürzen, faßt R. mit der linken Hand den würgenden Unterarm und greift gleichzeitig mit der rechten Hand zurück auf die Schulter des A. (Bild 1).

Mit einer kleinen Drehung tritt R. rasch mit dem linken Fuß zurück zwischen die beiden Beine des A., faßt mit der linken Hand die Hose des vor ihm stehenden Fußes seitlich des Knies und hebt so das Bein hoch (Bild 2). Dadurch hat R. wieder festen Stand gefunden und hebt A. aus dem Gleichgewicht.

R. drückt nun seine Knie durch, hebt dadurch den Gegner aus dem Stand, reißt ihm das gefaßte Bein hoch und zieht mit der rechten Hand bei gleichzeitigem Vorwärtsbeugen A. über seine Schulter.

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Wurf nur auf Matten üben und den Gegner während des Falles gut an Schulter, event. auch noch am Arm festhalten, da sonst eine Schulter- oder Genickverletzung die Folge sein kann.

Wir empfehlen, hierzu den auf S. 50 des 1. Buches beschriebenen Griff zu vergleichen.

Liegt der Gegner am Boden, so kann er leicht durch einen Beinhebel (vergleiche S. 30) oder Armhebel (1. Buch, Seite 26) festgehalten und völlig wehrlos gemacht werden.

Bild 4

Abwehr gegen Würgen

A. würgt R. mit zwei Händen, mit der linken Hand den Hals drosselnd und mit der rechten einen Gegendruck auf das Genick ausübend. Beide stehen dicht Körper an Körper (Bild 1).

R. greift mit der linken Hand unter dem rechten Arm A.s durch und faßt dessen Rockärmel unterhalb der Achsel, mit der rechten Hand drückt sie dessen linken Unterarm an sich und versetzt ihm gleichzeitig mit der linken Fußkante einen Tritt gegen das linke Schienbein. Dadurch verliert A. das Gleichgewicht und kippt nach vorne um (Bild 2).

R. drückt nun mit der linken Hand den rechten Oberarm des A. mit einem Ruck nach vorne, so daß dieser mit dem Ellenbogen nach oben vor ihrer Brust zu liegen kommt. Mit der rechten Hand beugt sie durch einen Druck auf die Handknöchel die

Bild 1

Bild 2

Hand des A. gegen dessen Ellenbogen. A. wird infolge des dadurch entstehenden Schmerzes wehrlos.

Vergleiche hiezu „Kreuzfesselgriff" (Buch 1, S. 12) u. „Abwehr eines seitlichen Messerstiches gegen den Unterleib", S. 7.

Bild 3

Bild 1

Abwehr gegen ein Zuhalten von Mund und Nase von rückwärts.

A. hält R. von rückwärts mit beiden Händen Mund und Nase zu, so daß R. zu ersticken droht (s. Bild 1).

R. faßt mit den Händen die beiden Daumen des A., wie Bild 2 zeigt. Durch ein kräftiges seitliches Ausstrecken ihrer Arme reißt sie mit einem Ruck die

Bild 2

gefaßten Daumen nach unten. Durch den entstehenden Schmerz im Daumengelenk wird A. auf die Zehenspitzen gezwungen und ist nicht imstande, Widerstand zu leisten (B. 3).

Da aber auch R. nicht dauernd in dieser Stellung verbleiben kann, reißt sie einen Arm hoch und den anderen nach unten; dadurch kann sie unter dem hochgehobenen Arm seitwärts durchschlüpfen. In unserer Abbildung 4 unter dem rechten Arm des Gegners. Rasch ergreift sie mit der linken Hand den kleinen Finger der mit der rechten Hand schon gefaßten Hand und reißt A. mit einer scharfen Rückwärtsbewegung zu Boden, indem sie die ergriffenen Finger kräftig seitlich spreizt und

Bild 3

Bild 4

durch einen Druck mit beiden Daumen auf den Handrücken die Hand des Gegners gegen den Boden drückt (Bild 5).

Der Gegner ist wehrlos. (Fingerknöchelbruch!)

Bild 5

Abwehr gegen ein Umfassen über die Arme von rückwärts.

R. preßt die umklammernden Unterarme fest an die Brust (Bild 1), stellt einen Fuß zurück u. schleudert den Gegner durch rasches Vorwärtsbeugen über sich weg (Bild 2).

Liegt A. am Boden, ergreift sie mit beiden Händen einen seiner Füße und dreht ihm die Fußspitze nach unten (Bild 3). Durch den intensiven Schmerz im Fußgelenk sieht sich A. veranlaßt, eine Drehung zu vollführen und kommt schließlich auf den Bauch zu liegen. Rasch tritt R. mit einem Fuß in dessen Kniekehle und beugt ihm das am Boden festgehaltene Bein und auch die Fußspitze gegen den Rücken. A. ist völlig wehrlos und kann in dieser Stellung leicht am Boden festgehalten werden.

Vorsicht! Den Gegner bei dem Wurf am Unterarm festhalten u.

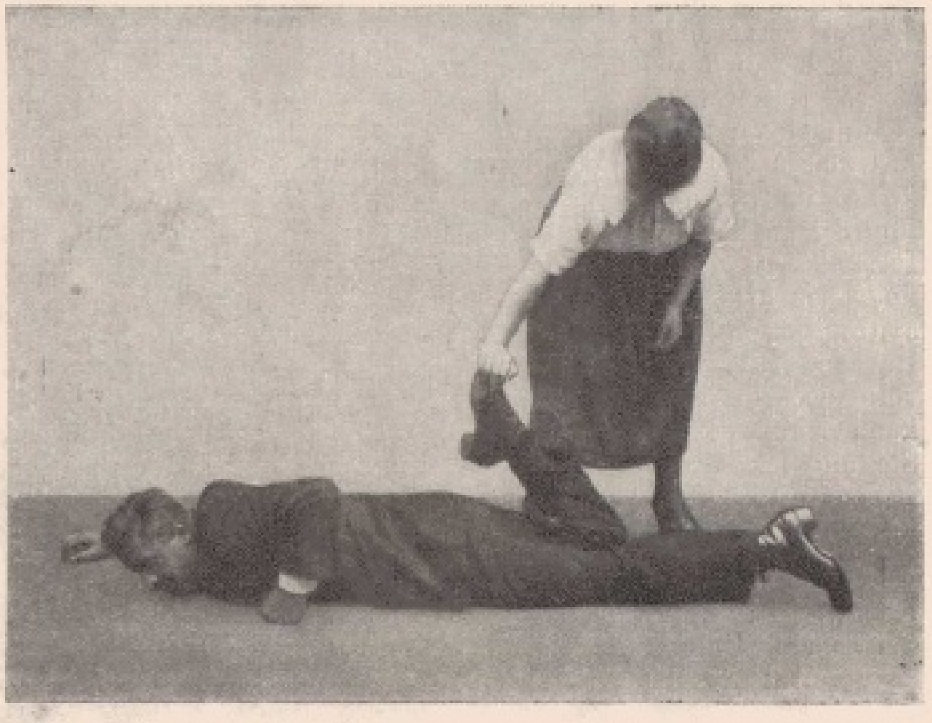
Bild 1

Bild 2

Bild 3

nur auf guten Matten üben. Der Tritt in die Kniekehle und das damit verbundene Abbeugen des Beines hat bei rücksichtsloser Ausführung Kniegelenkbruch zur Folge.

Bild 4



Abwehr gegen ein Umfassen über die Unterarme von rückwärts.

A. umklammert R. von rückwärts über beide Unterarme (Bild 1).

R. springt in die Grätsche, streckt beide Arme rückwärts und macht eine Rumpfbeuge nach vorne. Dadurch entsteht in den umklammernden Armen eine Lücke, durch die R. seinen linken Arm herausziehen kann. (Bild 2).

Hat der Gegner die Hände gefaltet, so kann der Griff gesprengt werden, indem R. mit den Fingernägeln seiner Mittelfinger unter zwei Fingernägel des A. sticht, die Nägel hochhebt und damit auch zwei Finger des Gegners löst. Durch kräftiges Zurückbeugen dieser beiden Finger muß der Gegner den Griff lockern.

Ist auf diese oder andere Art der Griff gesprengt, erfaßt R. das rechte Handgelenk des A. mit der freien linken Hand (s. Bild 3) und reißt diesen

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Arm hoch, unterstützt durch kräftigen Druck seines rechten Armes, der dadurch ebenfalls frei wird. Dadurch ist es ihm möglich, unter dem hochgehobenen Arm nach rückwärts durchzuschlüpfen (siehe Bild 4).

Rasch ergreift R. mit der rechten Hand das schon erfaßte Handgelenk, verdreht das Handgelenk und reißt den Arm nach vorne runter. Dadurch bekommt A. das Übergewicht nach vorne, und da R. ihm gleichzeitig mit seinem linken Bein den einen Fuß nach hinten durchschlägt (Bild 5), fällt A. nach vorne zu Boden.

R. hält während des Sturzes das verdrehte Handgelenk fest, beugt ihm den Unterarm gegen die Schulter und tritt mit seinem Fuß so auf dessen Oberarmmuskel, daß er damit die gleiche Hebelwirkung erzielt wie beim „Kreuzfesselgriff" (Bild 2, Seite 12 des 1. Buches).

Bild 4

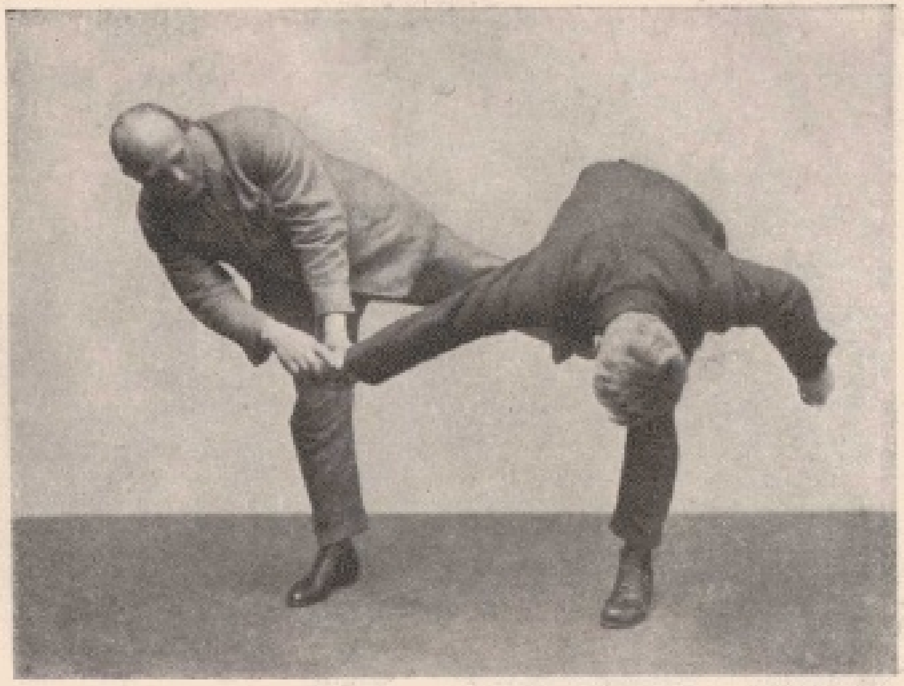


Bild 5

A. ist wehrlos, und kann in dieser Lage mühelos festgehalten werden.

Bild 6

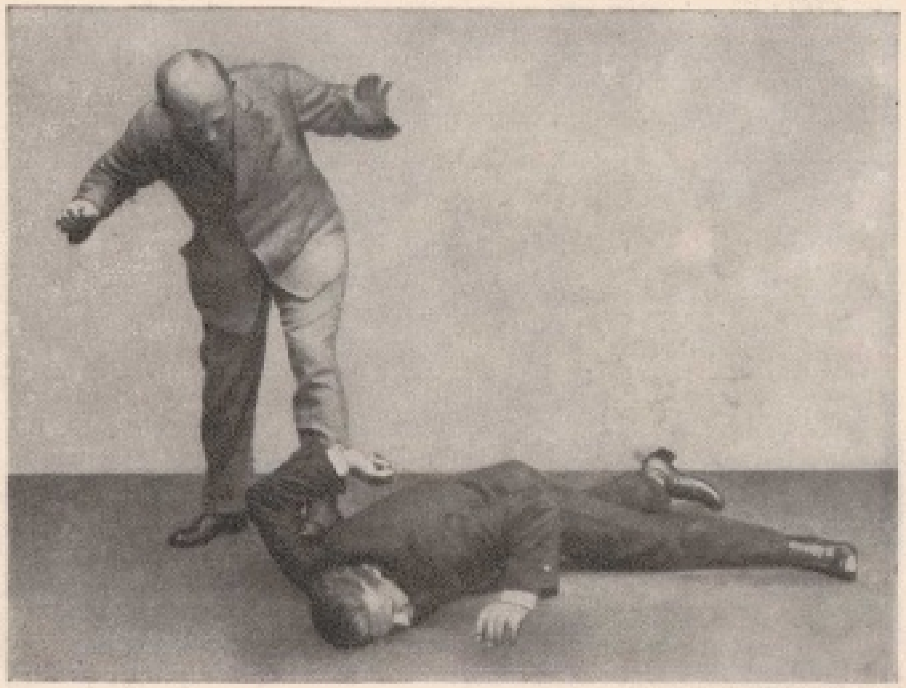


Bild 1

Bild 2

Abwehr gegen ein Umklammern mit Untergriff von rückwärts.

A. umklammert R. von rückwärts mit beiden Armen um die Hüfte.

R. versetzt A. mit beiden Fäusten heftige Schläge gegen dessen Handknöchel, springt in Grätschestellung u. beugt sich nach vorne. Dadurch kommt ein Bein des A. zwischen ihre gegrätschten Beine zu stehen. Sie erfaßt diesen Fuß, mit beiden Händen und reißt ihn hoch (Bild 3). Dadurch fällt A. nach hinten zu Boden und kommt auf den Rücken zu liegen. R. hält den Gegner am Boden fest, indem sie ihm die Fußspitze des hochgehobenen Beines kräftig nach einwärts dreht. A. ist infolge des in dem Fußgelenke entstehenden Schmerzes wehrlos. Aus dieser Stellung ist sehr leicht der Kniehebel (wie auf S. 30 abgebildet) anzuwenden.

Anm.: Sollte der Griff des Gegners durch Schläge auf den Handrücken nicht gelockert werden können, so bohrt R. einen seiner Fingernägel unter einen Fingernagel des Gegners und löst durch den Schmerz den Finger. Durch ein Zurückbiegen dieses Fingers zum Handrücken wird der Griff gelokkert, und R. kann sich nach vorne beugen.

Bild 3

Bild 4

Bild 1

Bild 2

Armdrehgriff mit Schulterhebel.

A. faßt R. an beiden Schultern und versucht ihn so zurückzudrängen.

R. ergreift mit der linken Hand von unten den rechten Rockärmel des A. beim Ellenbogen und schlägt mit seiner rechten Handkante in das Ellenbogengelenk des linken Armes. Dadurch wird der linke Arm des A. gelockert und sinkt nach unten durch; gleichzeitig dreht R. den gefaßten linken Rockärmel ruckartig nach oben, verdreht dadurch den Arm und drückt nun den Arm mit beiden Händen fest an seinen Körper. Damit dieser Arm von der Achsel nicht abgleiten kann, muß sich R. nach vorne beugen.

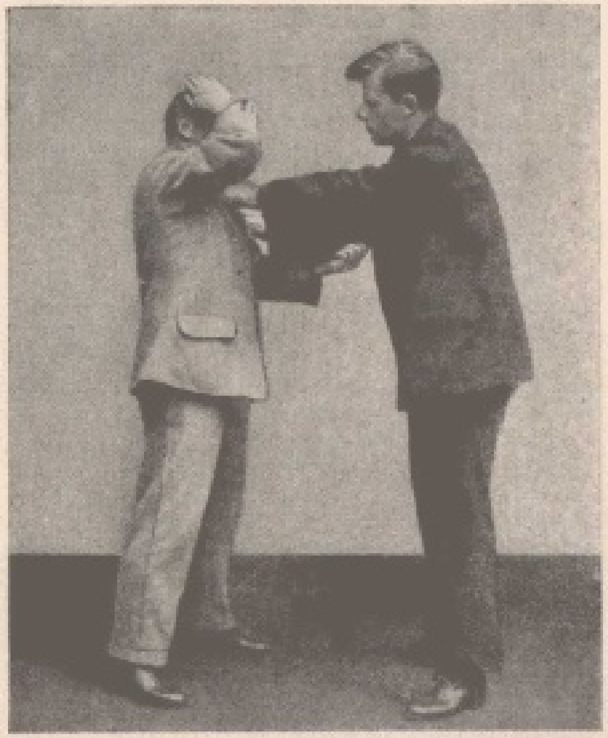
Der Schmerz, welcher durch das verkehrte Abbeugen des Armes verursacht wird, zwingt A., eine Drehung zu machen, so daß er ganz von selbst mit seinem Kopf

zwischen R.s Beine kommt. Dieser faßt nun mit der rechten Hand das Handgelenk A.s u. beugt ihm so den Arm verkehrt (also den Ellenbogen nach unten) nach hinten. Um die Hebelwirkung zu verstärken, hält er nicht nur den Kopf zwischen seinen Beinen fest, sondern er faßt außerdem noch A. mit der linken Hand bei der Brust und zieht so dessen Oberkörper kräftig nach oben.

Bild 3

Handkanten- und Fußknöchelschlag mit Wurf.

Bild 1



A. greift R. von vorne an und hält ihn mit beiden Händen am Rockkragen fest oder mit einer Hand an der Brust und mit der anderen am Arm.

R. faßt mit der linken Hand von unten die Außenseite des rechten Rockärmels des A. (wie beim „kurzen Beinstellen“ s. dieses) und holt mit der rechten Hand zu einem Handkantenschlag aus (Bild 1).

Indem R. mit der Fußkante des

Bild 2

rechten Fußes gegen den inneren Fußknöchel des rechten Fußes von A. tritt und so dessen Bein seitwärts hinausschlägt, vollführt er mit der rechten Hand gegen A.s rechte Halsseite einen Handkantenschlag, so daß sich dieser mit dem Oberkörper nach links neigt und zu Boden stürzt (Bild 2).

In diesem Falle verhindert R. den Sturz A.s dadurch, daß er den Gegner mit der rechten Hand am Nacken festhält und dessen Kopf einwärts und nach unten drückt, während er dessen rechten Arm nach oben und hinten drückt (Bild 3). Endstellung wie bei „Armdrehgriff mit Schulterhebel" (Bild 3, S. 37).

Bild 3

Das Abfangen vom Untergriff.

Bild 1

A. will R.s Hüften mit beiden Armen umfassen, d. h. er will den im Ringen gebräuchlichen „Untergriff" anwenden (Bild 1).

R. erkennt aber die Absicht des A. rechtzeitig u. umschlingt rasch mit seinem rechten Arm den linken des Gegners und legt seine rechte Hand auf dessen rechten Oberarm, den er inzwischen schon mit seiner linken Hand von der Seite , beim Ellenbogen erfaßt hat (Bild 2).

Auf diese Weise kann er mit seinem rechten Arm eine gute Hebelwirkung auf den linken Ellenbogen des A. ausüben. R. hebt und stemmt den rechten Ellenbogen hoch und preßt damit den umschlungenen linken Arm des A. kräftig an seine rechte Hüfte. Rasch vollführt er mit einem Ausfall nach links eine Drehung, drückt den rechten Arm des Gegners nach unten, hebt durch Vorwärtsbeugen den umschlungenen linken

Bild 2

Bild 3

Arm hoch und bringt dadurch A. zu Fall (Bild 3).

Im besonderen ist darauf zu achten, daß der Ausfall und die Verlegung des Körpergewichtes nach links ruckartig ausgeführt wird.

Beim Sturze des Gegners hält man zweckmäßig dessen rechten Arm fest, damit man ihn am Boden mit einem Armhebel, wie z. B. auf Seite 46 abgebildet, festhalten kann.

Bild 1

Scheren-Krawatte.

R. erkennt die Absicht des A., welcher ihn mit seinen Armen umfassen will. Er schlägt von innen und oben durch Handkantenschläge beide Arme seitwärts auseinander (Bild 1), umklammert sodann mit seinen beiden Unterarmen scherenartig den Kopf des Gegners (Bild 2), faßt hinter dessen Kopf seine eigene Hand und drückt,

während er den linken Arm hebt, den rechten nach unten. Er übt so einen gefürchteten Kopfhebel aus, der nicht nur überaus schmerzhaft, sondern auch sehr gefährlich sein kann. A. ist wehrlos und stürzt, durch den Schmerz gelähmt, zu Boden (B. 3).

Anm. Beim Umklammern des Kopfes kann im Ernstfalle — aber auch nur im Ernstfalle — ein Doppelschlag mit beiden Unterarmkanten gegen die Halsschlagadern geführt werden.

Bild 2

Bild 3

Bei dieser Scherenkrawatte ist insbesondere darauf zu achten, daß man hinter dem Kopf des Gegners seine eigene Hand gut festhält. Das Abbeugen des Kopfes kann noch wesentlich verschärft werden durch eine Drehung R.s, in diesem Falle rechtsum.

Genickhebel.

Bild 1

Bild 2

A. will R. angreifen; dieser erkennt dessen Absicht und schlägt ihm mit seiner rechten Unterarmkante die Arme seitwärts. A. vollführt durch den heftigen Schlag eine Drehung nach links; dies benützt R., um ihm mit seiner linken Hand rasch den Kopf rückwärts zu reißen. Dies ist möglich entweder durch einen Handkantenschlag gegen die Stirn oder durch einen Nasengriff oder, wie hier gezeigt, durch ein Zurückreißen des Kinnes (Bild 2) mit einem kräftigen Druck mit dem Unterarm auf die Nase.

* Auf die gleiche Weise kann man den Gegner nach hinten auf den Hinterkopf werfen. Ein solcher Wurf ist sehr gefährlich und darf, wenn er überhaupt geübt werden soll, nur auf guten Matten ausgeführt werden.

Will R. den Gegner nicht zu Boden werfen, so stützt er rasch mit der rechten Hand das Genick des A., indem er den Arm abbeugt und den Ellenbogen an seine Hüfte stemmt. Durch ein Abbeugen des Kopfes nach hinten übt R. einen der gefährlichsten Hebel, den Genickhebel, aus.

Bild 3

Abwehr des Doppelnelson-Griffes.

Bild 1

Bild 1 zeigt, wie A. bei R. den Doppelnelsongriff anwendet. A. greift mit beiden Armen unter R.s Schultern durch, drückt mit beiden Händen auf dessen Genick und beugt ihm so den Kopf nach unten.

R. gibt dem Drucke nach, beugt sich nach vorne, stellt mit einer seitlichen Drehung rasch sein linkes

Bild 2

Bild 3

Bein hinter das rechte von A. und faßt mit der linken Hand dessen linkes Bein an der Hose seitlich des Knies (Bild 2); schlägt ihm gleichzeitig mit dem zurückgestellten Bein das rechte Bein nach vorne. Dadurch verliert A. das Gleichgewicht.

R. beugt nun auch seinen rechten Arm, faßt mit der rechten Hand an seinen eigenen Rockkragen und preßt so mit seinem Ellenbogen beide Arme des Gegners kräftig gegen seine Hüften. Durch ein plötzliches Aufrichten und Hochreißen des gefaßten Beines wird A. aus dem Stand gehoben und kommt auf den Rücken des R. zu liegen. Es ist für R. leicht, seinen Gegner mit einer Linksdrehung zu Boden zu werfen. R. läßt dabei den Gegner mit der linken Hand los, hält aber dessen rechten Arm noch fest, um ihn, am Boden liegend, mit einem Armhebel wehrlos zu machen.

Bild 1

Abwehr gegen Ausheber.

Bild 1: A. umklammert R. von oben und will so den im Ringkampf bekannten Aushebe-Griff anwenden. R. faßt mit der rechten Hand das linke Handgelenk von A. und stößt ihn mit den Fingerknöcheln der linken Hand in die Innenseite des linken Oberschenkels knapp oberhalb des Knies, wodurch das Bein zurückgestoßen wird. Sofort umklammert R. mit seinem linken Arm von innen das rechte Bein des Gegners und reißt es hoch, so daß er mit seinem Ellenbogen dessen linken Arm und rechten Fuß an seine Hüften preßt (Bild 2).

Bild 2

Bei gleichzeitiger Drehung linksum läßt er das umschlungene Bein des Gegners los und schleudert ihn

Bild 3

zu Boden. Dort hält er ihn fest, indem er ihm das linke Knie in die Hüfte stemmt, darüber dessen Arm verkehrt abbeugt und zur Hebelverstärkung den Kopf des A. durch einen Nasengriff rückwärts beugt. Vgl. hierzu auch „Nasengriff", 1. Buch, Seite 34.)

Bild 1

Abwehr gegen einen Untergriff von rückwärts.

A. faßt R. von hinten im Untergriff und preßt sie an sich. R. versucht mit ihrer rechten Hand die linke des A. so zu fassen, daß ihr Handballen auf die Handknöchel und ihre Fingerspitzen in die innere Handfläche zu liegen kommen. Dies gelingt ihr durch einen kräftigen Schlag mit den Fingerknöcheln

auf den Handrücken der linken Hand. Durch diesen Schlag wird die Hand und damit auch der Griff gelockert (Bild 1 und 2).

R. ergreift nun auch mit der linken Hand ebenso wie mit der rechten die Hand des A. und dreht diese mit einem Ruck nach oben. Dadurch wird sowohl die Hand als auch der Arm verdreht, und A. wird durch den Schmerz gezwungen, eine Rückwärtsdrehung zu machen (B. 3).

Bild 2

R. erfaßt nun mit der rechten Hand die Hand des Gegners von der Daumenseite und reißt mit einem Schritt rückwärts die Hand des A. zu Boden, so daß dessen Handrücken dem Boden zugekehrt ist. Durch einen kräftigen Druck mit dem Daumen-

Bild 3

Bild 4

ballen auf die Handknöchel beugt sie ihm die Hand gegen den Ellenbogen und macht durch den Schmerz im Hand- und Armgelenk A. wehrlos, den sie in dieser Stellung leicht am Boden festhalten kann (Bild 4).

Bild 1

Kurzes Beinstellen.

A. hält R. an beiden Oberarmen fest.

R. stößt mit dem rechten Handballen auf das linke Schlüsselbein des A. und hält ihn am Rockkragen fest, gleichzeitig ergreift er mit der linken Hand von unten die Außenseite dessen rechten Rockärmels (s. Bild 1). Sodann drückt er A. mit der rechten Hand zurück, zieht ihn

aber gleichzeitig mit der linken an sich und stellt seinen rechten Fuß an die Außenseite des rechten Fußes von A. Durch diesen Druck und Zug und durch die Verlegung des Körpergewichts stolpert A. über das gestellte rechteBein von R. und stürzt rückwärts zu Boden (Bild 2). R. hält während des Sturzes den rechten Arm des A. fest (Bild 3) und macht ihn dadurch wehrlos, daß er mit dem linken Fuß vor dessen

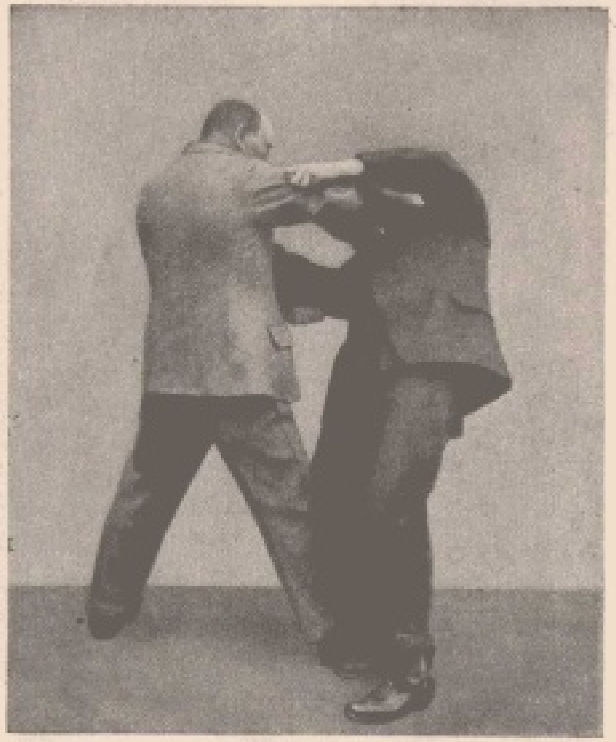


Bild 2

Kopf tritt und so dessen Kopf zwischen seine Knie preßt. Durch das Abbeugen des rechten Armes nach rückwärts übt R. einen Kopf- und Armhebel gleichzeitig aus (Bild 4).

Bild 3

Bild 4

Vgl. hierzu: 1. „Langes Beinstellen“, 1. Buch, Seite 25 u. 26; 2. „Parade gegen scharfen Angriff“, 1. Buch, Seite 24 u. 25.

Bild 1

Ohrengriff mit Wurf.

A. ergreift R. mit beiden Händen an den Oberarmen, ziemlich nahe an den Schultern.

R. erfaßt mit der linken Hand von außen den Rockärmel des A. am rechten Ellenbogen und gleichzeitig mit der rechten das linke Ohr derart, daß es vollständig in die ganze Hand eingeklemmt ist (Bild 1). R. zieht nun den gefaßten Rockärmel an sich und drückt das Ohr mit einem Ruck nach hinten. Dadurch vollführt A. eine Drehung und wird zu Boden gezwungen (Bild 2). Hier kann er durch einen Armhebel festgehalten werden (Bild 3). Nähere Beschreibung dieses Armhebels s. Buch 1, S. 24/25. Es ist darauf zu achten, daß das Ohr des Gegners nicht nur mit Daumen und Zeigefinger festgehalten wird, sondern das Ohr muß vollkommen in die Hand eingeschlossen sein.

Bild 2

Bild 3

Abwehr gegen einen Ohrengriff durch Würgegriff.

A. faßt R. mit beiden Händen an den Ohren (Bild 1). Sofort ergreift R. mit beiden Händen die Innenseiten der beiden Rockkragen links und rechts vom Kehlkopf (Bild 2), zieht durch einen kurzen Ruck den Gegner an sich u. führt mit seinem rechten Handknöchel einen Stoß gegen das Kinn (ohne jedoch den Griff zu lockern!). Gleichzeitig stellt R. den rechten Fuß hinter A., preßt beide Handknöchel kräftig gegen den Kehlkopf und drückt so den Gegner über das gestellte Bein zu Boden (Bild 3).

R. hält A. dadurch am Boden fest, daß er sich auf ihn kniet. R. zieht nun mit der linken Hand den Rockkragen kräftig an sich u. drückt

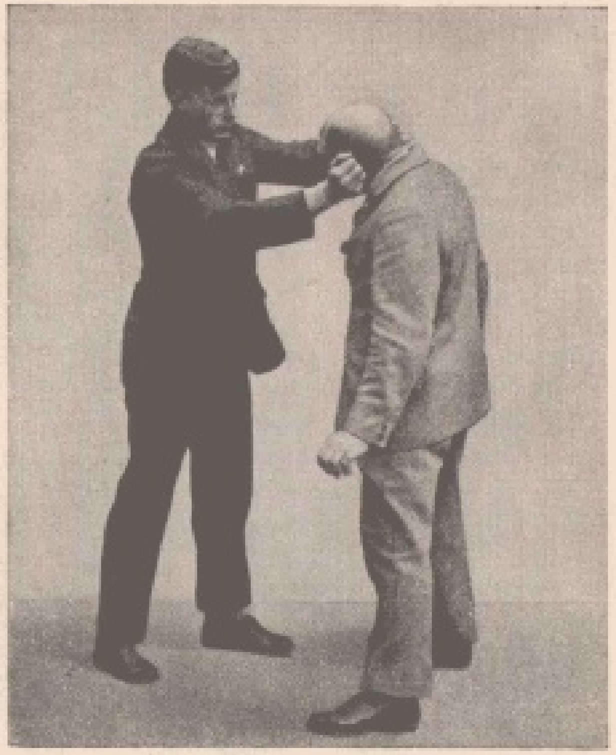


Bild 1

Bild 2

mit dem rechten Handknöchel und Daumen (ohne den Rockkragen loszulassen) den Kehlkopf seitlich nach innen (Bild 4).

A. wird dadurch nach kurzer Zeit bewußtlos! Vorsicht! Erstickungsgefahr!

Bild 3

Bild 4

Ohrendruck.

A. faßt R. von vorne im Untergriff und hebt sie aus dem Stande (Bild 1).

R. preßt entweder die beiden Zeige- oder Mittelfinger in die beiden Gruben hinter den Ohrläppchen und drückt aufwärts. Durch den entstehenden Schmerz ist A. augenblicklich gelähmt und wehrlos (Bild 2).

Diesen Augenblick kann R. benützen, um A. mit einem wirkungsvollen Handkantenschlag (gegen das Kinn oder die Nasenwurzel) zu Boden zu zwingen.

(S. Handkantenschläge!)

Die Abbildung 2 zeigt recht deutlich, daß diese Stellung sehr gut für den im Buch 1, S. 21, beschriebenen „Kinnwurf“ geeignet ist.

Sehr schmerzhaft ist auch ein Druck mit den Mittelfingern auf die beiden Halsschlagadern, der dieselbe Wirkung hat wie der Ohrendruck.

Bild 1

Bild 2

Drehgriff mit Rückgrathebel.

A. versucht R. anzugreifen.

R. erkennt dessen Absicht, schlägt mit der rechten Handkante dessen rechten Arm nach innen und faßt sofort mit der rechten Hand den Arm in der Nähe des Handgelenks. Über den gefaßten Arm schlägt er mit der linken Handkante kräftig gegen das Kinn oder die Oberlippe (Bild 2). Gleichzeitig zieht er den rechten Arm seitwärts, drückt ihn gegen seine Brust und beugt mit der linken Hand den Kopf des A. seitwärts nach unten (Bild 2). Dadurch macht A. eine Drehung nach links und kommt mit seinem Rücken auf das von R. vorgestellte linke Bein zu liegen.

R. geht in die Kniebeuge, drückt mit der rechten Hand das Knie und mit der linken die Nase des A. nach abwärts; dadurch entsteht ein Rückgrathebel. A. ist wehrlos (Bild 3). Beim Üben Vorsicht! Rückgratverletzung!

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 1

Abwehr gegen einen Untergriff von rückwärts.

A. umfaßt R. mit Untergriff von rückwärts und faltet beide Hände.

R. kreuzt beide Unterarme und faßt gleichzeitig mit jeder Hand einen Finger, wie Bild 1 zeigt. (Die zu ergreifenden Finger sind gegebenenfalls dadurch hochzuheben, daß man mit den Nägeln der Mittelfinger unter die Fin-

gernägel des Gegners sticht und so den Nagel hochhebt. Durch den Schmerz wird A. mit dem Finger nachgeben.)

R. beugt nun die gefaßten Finger kräftig zum Handrücken (Bild 2) und reißt mit einem Ruck durch ein seitliches Ausstrecken des Armes (event. unterstützt durch einen Ausfall) einen Finger nach unten. Durch diese schmerzhafte Fingerverrenkung wird A. mit einer seitlichen Drehung zu Boden stürzen. Beim Üben die gefaßten Finger nicht zu kräftig abbeugen, da sonst Fingerknöchelbruch leicht möglich ist.

Kommt A. nicht zu Fall, so kann er bequem in der nebenstehend abgebildeten Stellung festgehalten werden.

Der Leser vermutet vielleicht, daß sich A. mit der noch freien linken Hand zur Wehr setzen könne. Durch diesen Fingerhebel ist der Körper des A. so sehr angespannt, daß er unmöglich mit der linken Hand so weit nach rechts greifen kann.

Bild 2

Bild 3

Bild 1

Bild 2

Hüftschwung mit Armzug.

A. greift mit beiden Händen (bei gestreckten Armen) nach den beiden Halsseiten des R.

Sofort schlägt R. den linken Arm des A. mit einem Handkantenschlag (der rechten Hand) seitwärts nach außen, faßt mit seiner linken Hand den rechten Rockärmel beim Ellenbogen und ergreift gleichzeitig mit der rechten Hand den Rock des A. an der rechten Schulter (Bild 1).

Reißt den Gegner kräftig an sich und tritt gleichzeitig mit seinem rechten Bein so weit hinter den Gegner, daß A. mit seiner rechten Hüfte auf die rechte Hüfte des R. zu liegen kommt. Sodann drückt R. seinen rechten Unterarm gegen das Kinn des Gegners und schwingt ihn durch ein kräftiges, ruckartiges Vorwärtsbeugen zu Boden (Bild 2 u. 3).

R. hält den rechten Arm des Gegners auch während des Sturzes noch fest und kann so

Bild 3

den am Boden liegenden Gegner leicht durch einen Armhebel festhalten oder kampfunfähig machen (Bild 4).

Bild 4

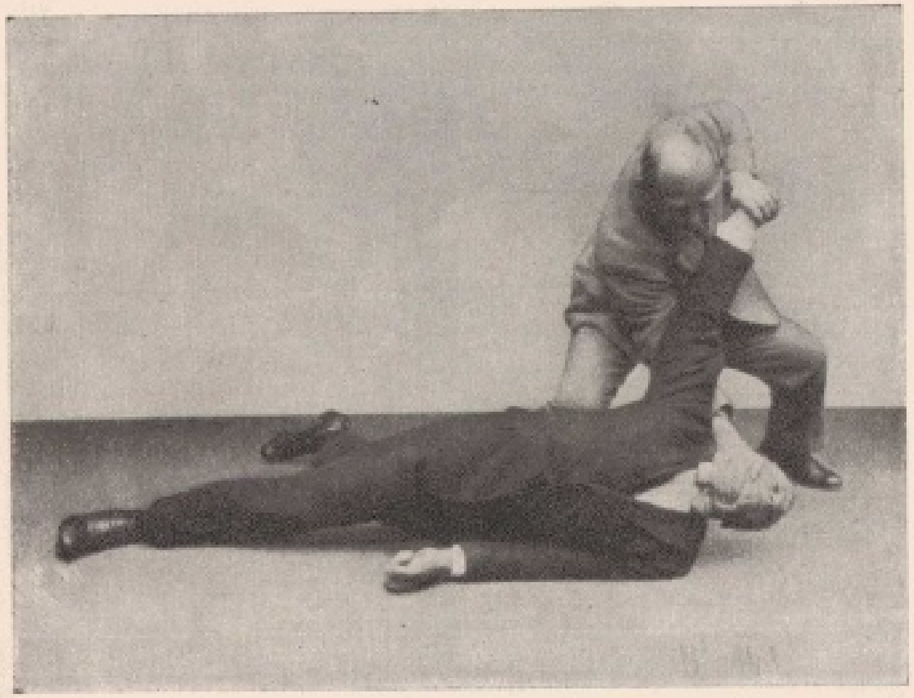


Bild 1

Wurf von rückwärts über den Kopf.

A. umklammert beide Arme des R. von rückwärts und preßt so dessen Ellenbogen gegen seine Brust (Bild 1).

R. beugt sofort den Arm ab, zieht seine Unterarme kräftig an sich und preßt beide Arme an seinen Körper, so daß die beiden Arme des A. eingezwängt sind. Gleichzeitig springt R. in die Grätschestellung u. beugt sich rasch nach vorne. Durch dieses Vorwärtsbeugen entsteht eine Hebelwirkung, die es verhältnismäßig leicht ermöglicht, den Gegner auf den Rücken zu laden und ihn kopfüber zu Boden stürzen zu lassen.

Bild 2

Vorsicht! Genickbruch und Kopfverletzung sind leicht möglich. Beim Üben ist daher zu empfehlen, den Gegner nach dem Aufladen nicht vornüber stürzen zu lassen, sondern durch Aufrichten den Gegner wieder nach rückwärts abzuladen.

Soll der Wurf geübt werden, so ist Hilfestellung und gute Ringermatte notwendig.

Handkantenschläge.

Bild 1

Um einen wirkungsvollen Handkantenschlag führen zu können, ist es notwendig, die Handkante entsprechend zu härten. Dies erreicht man dadurch, daß man mit der Handkante (von der Mitte des kleinen Fingers bis zum Handgelenk) kurze, federnde Schläge führt. Zuerst übe man dies auf dem Knie und später auf hartem Gegenstand (der nicht zu kantig sein soll). Bei täglicher Übung von 3—5 Minuten dürfte die Handkante in einer Zeit von 3—4 Monaten genügend widerstandsfähig sein.

Man übersehe dabei nicht, beide Handkanten gleichmäßig auszubilden.

Neben der Härtung der Handkante ist für einen wirkungsvollen Schlag die sichere Wahl der Treffstelle entscheidend. Nachfolgende Abbildungen zeigen für Handkantenschläge besonders empfindliche Körperstellen:

Bild 1: Handkantenschlag gegen die Oberlippe.
„ 2: „ „ die Halsschlagader.
„ 3: „ „ die Nasenwurzel.
„ 4: „ „ das Schlüsselbein.
„ 5: „ „ das Kinn.
„ 6: „ in das Genick.
„ 7: „ „ die Magengegend.
„ 8: „ „ die Nierengegend.
„ 9: Stoß mit den Fingerknöcheln auf das Blutgefäß an der Innenseite des Oberschenkels.

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Aus dem Inhalt des ersten Buches:

Fallübung vorwärts und rückwärts. Polizeigriffe: Komm' mit! — Wickelgriff — Kreuzfesselgriff — Quetschgriff — Ärmeltrick — Durchlaufen — Aufhalten eines Flüchtlings. Abwehrgriffe: Parade gegen nahes Würgen (Nasengriff) — Kavaliergriff — Kinnwurf — Kopfdrehgriff — Halsabwehr durch Fingerbrechen — Parade gegen scharfen Angriff — Langes Beinstellen — Abwehr eines Oberarmangriffes (verkehrte Armbeuge) — Drehgriff nach außen — Drehgriff nach innen und Armfallgriff — Brustabwehr — Abwehr eines Angriffes über die Arme — Wurf durch Beintrick — Abwehr gegen einen Kopfgriff — Kopfhebel — Abwehr gegen „Durchschauen lassen" — Ohrfeigenparade — Savattschlag — Abwehr eines seitlichen Messerstiches von innen — Abwehr eines Messerstiches von oben und von außen — Abwehr eines Bauchstiches — Abwehr gegen Würgen von rückwärts — Abwehr gegen Umfassen von rückwärts über die Arme — Wurf durch Armzug — Krawattenwurf — Hüftschwung mit Kopfzug — Kopfwurf. Bodenverteidigung: Schienbeintrick — Nierenzange — Beinschlinge — Verteidigung durch Knieschlag — Abwehr gegen Würgen am Boden — Verteidigung gegen zwei — Rollschere.

1784